O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Módulo de Psiodrama.

Actívaa. Reclámao. Reescribeo. Curao en público.

Por que a acción cura o que a fala non pode.

O psicodrama foi desenvolvido por Jacob Moreno na década de 1920, non como un programa de entretemento, nin como un xogo de roles, senón como unha intervención clínica baseada nunha comprensión neurolóxica específica: o cerebro procesa a experiencia vivida de forma diferente da experiencia narrada. Cando se conta a historia do que pasou, a corteza prefrontal está activa: está a xestionar, editar e enmarcar. Cando se representa a historia, o sistema límbico entra en acción. A memoria corporal activase. A carga emocional emerge dunha forma. que se pode tratar, observar e dar de alta.

Cada técnica neste módulo ten un mecanismo documentado. O ritual do obxecto (o talco) funciona porque as respostas de medo e desexo do cerebro están condicionadas aos obxectos, e poden ser recondicionadas a través da experiencia directa con eses obxectos. A simulación do estigma funciona porque a vergonza vive no illamento e perde poder cando se converte en algo universal. A actuación curativa funciona porque o corpo que realiza a recuperación crea as asociacións neurais da recuperación; o cerebro non o fai completamente. En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Distinguir entre a experiencia real e a simulada a nivel límbico.

Este módulo é a ferramenta máis potente da biblioteca de reunións do Kernel. Tamén é a que require máis habilidade do facilitador, máis atención á seguridade e máis preparación. Lea todo o módulo antes de executar calquera parte del. Os protocolos de seguridade non son opcionais.

Requisitos de seguridade para o facilitador — Ler antes de continuar.

- Este módulo non debe utilizarse nas tres primeiras reunións dun grupo novo. É necesario establecer a confianza primeiro.
- Teña o número Teléfono da Esperanza: 717 003 717 á vista e fágase saber desde o principio. Asegúrese de que haxa polo menos unha persoa na sala na que confíe e que poida acompañar a alguén que mostre signos de angustia.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Ninguén está obrigado a participar en ningunha representación. Presenciar é unha forma de participación completa.
- O facilitador/a non ten un papel de personaxe na obra principal; vostede é o/a director/a e responsable da seguridade durante todo o proceso.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Se alguén comeza a desconectarse (queda moi quieto, ollos perdidos, deixa de responder), interrompa a escena inmediatamente. Use a frase de ancoraxe: "Estás nesta habitación. É [data]. Estás seguro. Nomea algo que podes sentir agora."

  Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Importante: Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
  Sempre remata a sesión coa Actuación de Curación (Módulo 3) — nunca deixes ao grupo no medio da dor sen completar o proceso de recuperación.

Módulo 1

Tradución:

O Rito do Obxecto

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O poder reside na asociación; recupérano compartíndoo dentro do grupo.

O mecanismo terapéutico.

A necesidade compulsiva non é principalmente un pensamento. É principalmente unha asociación de obxectos. O cerebro asocia obxectos específicos — unha bolsa, un tubo, unha botella, unha determinada cor de embalaxe — coa experiencia neuroquímica da sustancia. Cando se atopas con eses obxectos, a necesidade compulsiva aparece antes de que ocorra o pensamento consciente. Isto é un condicionamento clásico, e está no corpo, non na mente.

O ritual do obxecto funciona introducindo un obxecto SUBSTITUTO, algo que se asemella o suficiente á cousa real para activar unha versión atenuada da asociación, e logo traballando con ese obxecto nun contexto de grupo que reprograma activamente a asociación. A presenza e a resposta do grupo convértense na nova experiencia asociada. Ao final do ritual, o obxecto foi manexado, examinado, ridiculizado e descartado. A asociación foi interrompida e substituída.

1.1

Tradución:

O Ritual do Talco para Bebés

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de

emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O atractivo da liña — desconstruído en tempo real.

O que precisa:

- Un envase de talco para bebés ou doutro produto en po branco similar.
- Un pequeno espello ou unha superficie plana escura (opcional, pero axuda a visualizar).
- Un colector de residuos colocado de forma visible no centro da habitación.
- Non debe haber música durante este ritual; o silencio é o que o contén.

FACILITADOR: Teño algo nesta bolsa. Vou pasala entre todos. Non a abran aínda.

[[Pasen a bolsa selada polo círculo. Deixen que a xente a manteña, que sinta o peso, sen a abrir.]]

FACILITADOR: Como se sente ao tolo?

[[Respostas breves. Non insistir. Pasar adiante.]]

[[Abre a bolsa. Mostra que é talco para bebés. Algúns xente van rir. Déixalles.]]

FACILITADOR: Aquí está o que imos facer. Vou colocar algunhas cousas sobre esta superficie.

[[Coloque unha pequena cantidade no espello ou nunha superficie escura. Se o grupo se sente cómodo, estenda o produto nunha liña.]]

FACILITADOR: Mira. A que parece?

[[O grupo responde. Non se debe forzar a ninguén. Algúns rirán, outros ficarán en silencio, e algúns sentirán algo fisicamente. Todas as reaccións son válidas.]]

Os Tres Actos do Ritual da Pólvora

Tradución:

ACTO UN — O BRILLO: "Así era. Así era a imaxe que tiñas na cabeza antes de usalo. A liña limpa. O ritual. A promesa. As películas idealizaron isto. O teu cerebro idealizou isto. Estamos a mirar talco para bebés. Estivemos a mirar talco para bebés todo o tempo."

ACTO DÚA — A RACIONÁLIZACIÓN: O facilitador pregunta: "Quen pode contarme como foi a primeira vez? Non a vosa historia — a primeira vez na vosa MENTE. Dívoche a razón de que todo estaría ben. Explícanos o proceso." (Tomar 2-3 respostas breves.) "Unha vez. Ben. Dúas veces. Aínda ben. Entón, na terceira vez, o voso sistema nervioso cambiou e "ben" deixou de estar dispoñible."

ACTO TERCEIRO — O PARAFEGO: "Antes de seguir adiante, todos mirade esta substancia. Non ten poder, só o poder que nós lle damos. Agora mesmo, xuntos, estamos a retirar ese poder." O facilitador recolle o espello ou a superficie. "Eu vou levar isto ao lixo. Se

alguén quere engadir algo — unha palabra, un son, un xesto — mentres o levamos ao lixo, fágallo." Caminha lentamente. O grupo responde. Se cadanseiro, non importa como respondan. Déixao no cubo da lixo. Fin.

O Informe — Tres preguntas despois do ritual.

- "Que pasou no seu corpo cando viu a liña? Non precisa explicar por que — só describa a experiencia física." (Pasemos rapidamente — unha palabra ou unha frase por persoa.)
- "De onde provén a forza que se ve na imaxe?" (Debate aberto — 2 minutos. O grupo normalmente chegará a conclusións como: películas, música, amigos, a primeira vez que se experimentou algo, o alivio que proporcionou.)
- "Agora está no lixo. Que significa iso para a próxima vez que vexas algo parecido?" (Respostas breves. Algúnhas persoas dirán "non cambiou nada". Iso é honesto. O ritual funciona a través da repetición, non como un evento único.)

1.2

Tradución:

Rituais para outras substancias.

Adaptar o ritual ao que hai na habitación.

Substancia.	O obxecto substituto e a adaptación ritual.
Opioides / Pastillas	Un doce nun saquiliño pequeno, ou un bote de pastillas sen etiqueta con caramelos. Pasádeos entre as persoas. Agárdeaos. O ritual: "Aquí está como era a receita. Aquí está como era o alivio. Estamos agardando doces." Os mesmos tres pasos. Descartalos ao final.
Alcol.	Un vaso de zume de mazá — ou auga nun vaso de viño. O ritual: "Vamos a cheirar isto. Observade o que fai o voso cerebro co cheiro de algo nun vaso coma este." Cheirade. Falade sobre o que percibides. Despexade xuntos.
Cigarrillos / Vaping.	Unha caneta, sostida e golpeada na posición habitual da man. "Observe a forma de agarrar. Observe onde quere ir a súa boca." Manteña a caneta na posición de fumar durante 30 segundos en silencio. Despois, déixea e sacuda a man.
Metanfetamina / Estimulantes	Un pequeno espello e bicarbonato de sodio, ou un tubo de vidro dispoñible nunha tenda de artigos de manualidades. O que chama a atención aquí é a parafernália ritual. Os mesmos tres pasos — pero engade: "Que che proporcionou o ritual antes mesmo de utilizalo? A preparación era parte do efecto." Iso é condicionamento. Iso é o que estamos interrompendo.
Canabe.	Un saquete de té ou de herbas. O cheiro provoca a asociación.

	Pásao entre as persoas. Observa a reacción. "Isto é camomila. O teu cerebro acabou de reaccionar á camomila. Así de poderosa é a condicionamento." Os mesmos tres pasos.

Módulo 2

Tradución:

A simulación do estigma.

Transforma a arma nun espello — e despois nun remedio.

O mecanismo terapéutico.

O estigma actúa a través do illamento. Cando alguén chama a alguén "cara de metanfetamina" ou di que parece un adicto, a vergonza aparece porque marca a esa persoa como diferente das demais — como alguén que fixo algo que os demais non fixeron, que leva probas diso no seu corpo, que é visiblemente diferente. Esa marca só é vergonzosa cando se está só nela.

A simulación do estigma funciona facendo que a marca sexa universal. Cando todo o grupo representa o estigma xuntos —cando todos se rascan a pel, cando todos mostran os efectos do consumo de metanfetamina, cando todos aplican a crema Olay xuntos—, a marca deixa de ser unha marca individual. Convértese nunha condición compartida que o grupo aborda xuntos. A vergonza necesita o illamento para sobrevivir. A simulación elimina ese illamento.

O segundo mecanismo é o cambio de perspectiva: pasar da etiqueta social ("rostro de consumidor de metanfetamina") á realidade biolóxica ("os produtos químicos no meu sistema, a fixación impulsada pola dopamina, o dano na barreira da pel causado pola metanfetamina"). Este cambio de perspectiva non borra a experiencia, senón que substitúe unha narrativa de vergonza por unha precisa. As narrativas precisas poden ser abordadas; os espirais de vergonza non.

2.1

Tradución:

O Script de Simulación

(Non hai texto para traducir.)

O/A facilitador/a dirixe esta actividade en tres fases:

(No se proporcionou texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir.)

O que precisa:

* **Teléfono da Esperanza: 717 003 717**
  - Pequeños espellos — de tendas de todo a dólar, un por persoa, ou

compartidos.
- Un pequeno bote de crema hidratante, aceite ou loción — que se pasa de persoa a persoa.
- Non dispoño de información para traducir. Por favor, proporcione o texto que desexa traducir.
- Música suave durante a fase de curación — instrumental, relaxante.

FASE UNHA — A ETIQUETA

FACILITADOR: Vou dicir en voz alta algunhas cousas que a xente díxose —ou pensou— sobre as persoas que están nesta sala, ou sobre persoas coma nós. Estas son cousas reais que a xente di. Dígoas para que as podamos analizar, non porque sexan verdadeiras.

[[Lea lentamente, con pausas.]]

Tradución:

O facilitador: "Sempre se pode identificar a un adicto polo seu aspecto."
FACILITADOR: "Cara de adicto. Observa a pel. Podes ver o que lle fixeron a si mesmos."
O facilitador: "Eles mesmos se puxeron nesta situación."
FACILITADOR: "Unha vez adicto, sempre adicto."
"Nunca cambiarán de verdade."

[[Pausa.]]
FACILITADOR: Cantos deles escoitou? No último mes. Sobre vostede.
[[Deixe que o silencio prevaleza. Non te apresures. Entón:]]
FACILITADOR: Iamos facer algo con isto.

FASE DÚA — A SIMULACIÓN UNIVERSAL.

FACILITADOR: Quero que todos collan un espello. Se non teñen un, usen a cámara do móbil.
FACILITADOR: Mira a túa pel. Agora mesmo. Mira de verdade.
[[Pausa de 30 segundos.]]

Tradución:
FACILITADOR: Agora — atope algo. Unha marca, un punto, unha zona seca, un poro, algo que normalmente non quixerías que ninguén vera. Todos tedes un. Todas as persoas nesta sala teñen un.
[[Pausa.]]
FACILITADOR: Agora tóqueo. Non con forza. Só tóqueo e observe a sensación — a sensación de querer corrixilo, rascalo, cubrilo.
FACILITADOR: Ese impulso. Non significa que esteas roto. É un proceso de completamento de patróns impulsado pola dopamina. O mesmo mecanismo

que impulsou a necesidade impulsou a acción. Os mesmos mecanismos neurais. O mesmo sistema.

FACILITADOR: Observe o que hai arredor.
FACILITADOR: Todas as persoas teñen un espello. Todas atoparon algo. Todas teñen ese impulso.
FACILITADOR: Non hai rostros de abstinencia de metanfetamina nesta sala. Hai sistemas nervosos a facer o que os sistemas nervosos fan cando están sometidos a estrés químico.

A TARXETA DE REORIENTACIÓN — Léa en voz alta ou coloque na parede.

"Rosto marcado polo consumo de metanfetamina — mira o que che fixeches."
REALIDADE BIOLÓXICA: "A metanfetamina causa vasoconstrición, reducindo o fluxo sanguíneo á pel. A disfunción da dopamina impulsa comportamentos repetitivos, incluíndo o acto de esfolgar a pel. A supresión inmunolóxica causada polo uso crónico de estimulantes compromete a barreira da pel. Estes son efectos químicos dun proceso químico. Non son evidencia de trazos de carácter."

"Sempre se pode identificar a unha persoa con problemas de adicción."
REALIDADE BIOLÓXICA: "Ás veces, é posible observar as consecuencias físicas do estrés crónico nun corpo humano. Estas consecuencias poden ser resultado da pobreza, da guerra, da enfermidade ou do coidado de persoas dependentes. O corpo, sometido a un estrés prolongado, amosa os seus efectos. Isto non é exclusivo da adicción; é bioloxía."

"Fíxeronse eles mesmos."
REALIDADE BIOLÓXICA: "Ninguén escolle o seu estado MTHFR. Ninguén escolle a súa variante COMT. Ninguén escolle o déficit neuroquímico que fixo que a sustancia parecera necesaria. A decisión de usar foi tomada por un sistema que xa estaba en crise, buscando alivio."

FASE TRÉS — A SIMULACIÓN DE RECUPERACIÓN

(Nota: No se inclúen números de emerxencia. Substituír por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Agora imos facer a reparación. Non é unha metáfora. É literalmente.
[[Pasade a crema hidratante ou o aceite. Pon música suave.]]
FACILITADOR: Colóqueo nas súas mans. Aplíqueo. No lugar que viron no espello.
O proceso de curación así é como se manifesta. Non é algo dramático. Non é un momento de graza. É alguén aplicando crema no rostro nunha habitación chea de persoas que fan o mesmo.
[[Deixe que o silencio e a música acompañen este momento durante 60 segundos. Despois:]]
FACILITADOR: Isto é o que estamos facendo aquí. Cada semana. Algo pequeno que, na realidade, é un acto de coidados. En público. Xuntos.
[[Silencio. Deixa que se asente.]]

Módulo 3

Tradución:

A desconstrución do cliché.

As cousas que a xente di que non son verdadeiras — representadas para que poidamos velas claramente.

O mecanismo terapéutico.

A recuperación está chea de clichés que funcionan como presión emocional en lugar de como orientación útil. "Perdoa e esquece". "Déixao atrás". "Segue volvendo, funciona se traballas niso". "Un día a la vez". Estas frases non están incorrectas, pero a miúdo son empregadas para silenciar unha experiencia real en lugar de iluminala. A persoa que non pode perdoar é instada a perdoar con máis forza. A persoa que non pode esquecer élle dito que non... verdaderamente perdoado/a.

A deconstrución do cliché funciona ao representar o cliché — interpretándoo literalmente, ata a súa conclusión — para que o grupo poida ver o que realmente significa na práctica, en contraposición ao que afirma representar. A representación fai o que o argumento non pode: mostra en lugar de contar.

3.1

Tradución:

Perdón e Olvido — Representación de "A Letra Escarlate"

(Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo seguinte:)
Teléfono da Esperanza: 717 003 717

20 minutos — o proceso completo, desde a etiquetación ata a liberación.

O que precisa:

- Etiquetas vermellas, rotulador vermello ou notas adhesivas vermellas — unha por persoa.
- Un anaco de tela ou cinta vermella.
- Espazo para moverse pola habitación.

A LEI — EN CATRO ACTOS

(Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo seguinte:)
Teléfono da Esperanza: 717 003 717

ACTO UN — REDACCIÓN DA CARTA (5 minutos): Cada persoa escribe nunha etiqueta vermella unha única palabra: algo que fixeron, ou algo que lles fixeron, e que lles pediron que "perdoen e esquezan". Só unha palabra. Non a mostran a ninguén por agora.

ACTO DÚA — LLEVAR A ETIQUETA (5 minutos): Cada persoa pega a etiqueta de forma visible nela mesma — na camisa, na fronte, na man, onde queira. Agora o grupo pode ver as letras de todos. Ninguén as lee en voz alta. O grupo simplemente ve que todos levan unha. Facilitador/a: "Mirade ao vuredo. Así é como se ve cando se leva algo que se lle pediu que se esquecese. Vós levades algo así. E tamén todos os demais." esta habitación.

ACTO TRES — A VERDADE SOBRE ESQUECER (3 min): O facilitador fala: "Perdoar e esquecer significa: actuar como se non ocorrera. Significa: a persoa que che feriu debería poder continuar sen consecuencias. Significa: a túa dor é un inconveniente. Aquí está o que é realmente certo: o perdón é posible. Esquecer non é neurociencia. O hipocampo non ten unha función de borrado. Non podes esquecer. O que podes facer é cambiar o significado da memoria, cambiar o seu...". carga emocional, cambia o que fas con ela. Iso non é esquecer. Iso é algo máis difícil e máis honesto que esquecer.

ACTO CUARTO — A LIBERACIÓN (5 min): "Tes dúas opcións con esta etiqueta. Podes seguindo usala — e non hai nada de vergonha niso; é a túa experiencia; é real. Ou podes quitálla e deixala nalgún lugar desta habitación — non para despratala, nin para destruíla — simplemente para deixala alí. Non porque non sucedera. Senón porque estás a elixir non cargar con ela." O seu corpo hoxe. Música suave. As persoas móvense pola sala e deciden. Sen presión, de ningún modo.

O Informe.

- A aqueles que quitaron a etiqueta: "Fixestes que quedase aquí. Onde a puxestes? Por que nese lugar?"
- Aos que seguiron usándoa: "Continuou a usala. Que significa para vostede usar a máscara neste momento?"
- A todos: "Cal é a diferenza entre perdoar algo e esquecelo? Podes expresealo nunha frase?"

O facilitador/a non resolve isto. O grupo non ten que chegar a un consenso. O obxectivo é facer visible o que realmente implica a frase "perdoar e esquecer" — e dar ao grupo permiso para rexeitar a parte do esquecer, mantendo a parte do perdoar como un obxectivo, non como unha obrigación.

Módulo 4

Tradución:

O principal problema: a crise.

Nota de localización: Contexto de atención sanitaria SERGAS. Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

20 minutos para crear o teu personaxe. Despois, xogamos. En cada interpretación.

O mecanismo terapéutico.

A técnica máis poderosa do psicodrama é a inversión de roles: o momento no que a persoa que interpretou ao usuario interpreta ao comerciante, ou a persoa que interpretou ao comerciante interpreta ao membro da familia que observa como o seu fillo desaparece. Cada cambio de rol produce un cambio de perspectiva que a simple conversa sobre ese rol non pode producir. Non se comprende ao comerciante ata que non se o interpreta. Non se comprende o que a familia presenciou ata que non se interpreta a familia. membro.

"O Bust" é un psicodrama estruturado no que se representa toda a ecoloxía da adicción: non só o consumo, senón tamén todos os personaxes presentes: o vendedor, o consumidor, o amigo que observaba, o familiar que descubriu a situación, o axente da policía, o xuíz, o conselleiro de tratamento que non escoitou, a persoa que dixo a cousa correcta, pero demasiado tarde. Cada personaxe ten a oportunidade de falar. Cada personaxe ten o seu momento. E entón, a escena.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717 cambios — e cada personaxe ten un final diferente.

4.1

Tradución:

As Tarxetas de Rol

(Nota: Adaptado ao contexto de atención sanitaria de SERGAS. En caso de emerxencia, utilice o Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

20 minutos para prepararse — despois comeza a obra.

FACILITADOR: Hoxe por a noite facemos unha obra de teatro. Tendes 20 minutos para atopar o voso personaxe. Vou entregarvos tarxetas con roles. Lede a vosa. Atopade o traxe — calquera cousa que estea nesta sala. Unha chaqueta usada doutra forma, un sombreiro, un accesorio da vosa bolsa, calquera cousa. Cando pasen os 20 minutos, tedes que ser ese personaxe. Manténvos no personaxe ata que diga "escena".

[[Distribuír as tarxetas de personaxes. Darlle 20 minutos. O facilitador móvese polo espazo, axuda á xente a atopar o seu personaxe. A música está a soar.]]

TARXETAS DE ROLES: Imprima, recorte e distribúa unha tarxeta por persoa. Para grupos maiores de 8 persoas, duplique algúns roles. Para grupos menores de 6 persoas, unha persoa pode interpretar varios roles de forma secuencial.

O VENDEDOR — Interpretado por calquera persoa — idealmente alguén que poida manter a enerxía.

VESTUARIO / REQUISITORIO: Se é posible, lentes de sol. Algo no peto. Unha postura segura.

'Eu teño o que necesitas. Sabes onde podes atoparme. Non son o teu problema, son a túa solución.' E: 'Eu teño o teu diñeiro. Vas quedar "marraxo". Nada me afecta. Son intocable. Proba a min.'

O teu comezo: Empezas a obra no cumio do mundo. Ao final da obra, estás exposto. Non es glamouroso. Tes medo. Tes xente que amas. Representa o momento en que te das conta de que a persoa á que acabas de vender algo é un fillo/a — representa ese momento.

O USUARIO: Primeira vez — Cualquera que recorde a primeira vez.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.

IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

VESTUARIO / REQUISITORIO: As mans estiradas lixeiramente cara a diante. Unha mirada de expectación.

"Só unha vez. Só quero ver como é. Non quero ser unha desas persoas." E: "De acordo. Unha vez máis. Podo parar cando queira."

O seu percurso: Comeza con curiosidade e control. Termina nun lugar ao que non esperabas chegar. O momento en que percibes que perdes o control — describe ese momento.

MANTEMENTO: O USUARIO - Establecido - Calquera persoa que coñeza o que implica a mantemento.

VESTUARIO / REQUISITORIO: Lixeiramente encurvado. Revisando os petos. Atento a movementos.

'Estou ben. Só necesito superar este día. Unha vez máis e entón paro. Já o fixen antes.' E: 'Non teño ningún problema. Podo superar isto.'

CRÍTICO: Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O TEU ARQUETIPO: Estás esgotado/a. Estás mantendo algo que xa non funciona, pero non podes parar. Representa o momento en que alguén descobre a verdade sobre ti.

O amigo que observou — Alguén que estivo al marxe do comportamento de outra persoa.

VESTUARIO / REQUISITORIO: Brazos cruzados, despois descruzados. Posto lixeiramente afastado da escena.

"Non sabía que dicir. Pensaba que o resolverían. Non quería empeorar as cousas." E: "Debería ter dixo algo antes. Debería ter feito algo."

O teu pasado: Levas contigo un sentimento de culpa que non é teu. Representa o momento no que te despes que esa culpa non é realmente túa.

ROL: O/A PARTE DA FAMILIA — Persoa que foi amada por alguén con problemas de adicción, ou que amou a alguén que usa sustancias.

VESTUARIO / REQUISITORIO: Unha fotografía sostida cunha man, ou os brazos estendidos lixeiramente cara a adiante.

"Non entendo o que che pasou. Estábate aquí e de súbito desapareceste." E: "Estou enfadado/a e ámote, e non sei como facer as dúas cousas ao mesmo tempo."

O seu proceso: Vostede oscila entre a dor, a ira e o amor, e todo iso parece igual. No momento en que deixa de esperar que a persoa que coñecía volva e ve realmente quen está diante dela, interprete AQUELE momento.

ROLEX: O SISTEMA — Unha ou dúas persoas — pode ser dividido ou interpretado xuntos.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

VESTUARIO / REQUISITORIO: Se dispoñible, usar un portafolios. Postura erguida. Expresión neutra.

"Non cumpriu as indicacións. Non respectou as condicións do seu tratamento. Recomendámoslle un nivel de atención máis elevado." E: "Esta é a súa terceira entrada. Que é diferente desta vez?"

O seu traballo: Non é culpable. Está sobrecarregado e con poucos recursos, e está a traballar nun sistema que non se adapta á persoa que ten diante. No momento en que recoñeza iso, actúe de acordo con ese momento.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A persoa que dixo a cousa correcta. — Calquera persoa.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.

IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

VESTUARIO / REQUISITORIO: Manos abertas. Contacto visual firme.

"Non creo que esteas roto/a. Creo que estás funcionando con información incorrecta." E: "Non vou a ningures. Estarei aquí cando esteas preparado/a."
O teu papel: Non fas nada. Só permaneces alí. No momento en que a persoa que te está diante te escoita, xoga ese momento.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

4.2

Tradución:

A estrutura do programa.

Catro escenas — cada unha representada dúas veces, coa rotación de papeis.

Escena Tradución:	O que está a pasar.	O turno.
Escena 1 — A transacción (Non hai texto para traducir nesta solicitude.)	O vendedor e o comprador (por primeira vez) coñécense. A transacción leva a cabo. Un amigo observa. Un membro da familia está noutro lugar da habitación, aínda non involucrado.	Despois da escena: O vendedor e o consumidor intercambian roles. Repita a escena. Agora o vendedor é o consumidor. Agora o consumidor é o vendedor. Que cambios?
Escena 2 — A Espiral (Non incluír traducións específicas de números de emerxencia ou crise. Substituílos polo seguinte:) Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Unha persoa (establecida) intenta xestionar a súa vida. O Sistema intervén. Un familiar intenta contactar con ela. Un amigo permanece ao borde.	Despois da escena: O familiar e o usuario intercambian roles. Repita o momento no que o familiar descobre a situación. Agora o usuario interpreta ao familiar. Que ven?
Escena 3 — O Arresto (Non incluír números de emerxencia/crise. Substituílos por: Teléfono da Esperanza: 717	O vendedor é detido. Chega o sistema. O usuario está presente. Todos se quedan petrificados no momento da detención: que fai cada personaxe	Despois da xelada: O facilitador chama a cada personaxe un por un. "Axente — en que estás pensando A XA?" "Usuario — como estás sentindo A XA?" Repetir con todos os personaxes.

003 717)	durante ese momento de parálise?	
Escena 4 — O outro final (Non incluír traducións específicas de números de emerxencia. Substituílos sempre por:) Teléfono da Esperanza: 717 003 717	A persoa que di a cousa correcta entra — en calquera momento das escenas 1, 2 ou 3. A súa chegada cambia unha cousa. Só unha. O grupo improvisa o que cambia.	Despois da escena: Debate en grupo: Que cambiou? Que non cambiou? Que só podía cambiar desde dentro?

Notas do Director — Como operar a mamografía de forma segura.

- Aquí tes a tradución:

  "En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717."
- Chame a "CONXELAR" en calquera momento se alguén parece estar realmente en perigo en lugar de estar a simular. Pregunte: "Está interpretando o personaxe agora mesmo, ou está realmente en perigo?". A persoa dirá.
- "Estou involucrado/a". Interromper a actividade, activar o protocolo de seguridade, devolvelo/a ao espazo seguro. A actividade poderá retomarse despois, ou non. A seguridade da persoa é prioritaria.
- O papel do carteador é a miúdo unha experiencia catártica para aquelas persoas que nunca tiveron a oportunidade de interpretar un personaxe poderoso. Deixe que sexa imponente. Que o carteador sexa realmente intimidante. O momento da detención funciona mellor cando o carteador era realmente aterrador.
- A inversión de roles é o momento máis importante. Non o omita. O momento no que un usuario asume o papel do crupier é, a miúdo, cando comprende por primeira vez con que estaba interactuando realmente.
- Aquí tes a tradución ao galego, tendo en conta o contexto de atención sanitaria de SERGAS e as notas de localización:

  "En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717."

  "É crucial manter a calma e seguir as instrucións das autoridades."

  "Non dubide en pedir axuda se a necesita."

  "Lembre que a prevención é a mellor forma de evitar situacións de risco."

  "Se observa algún comportamento sospeitoso, notifíqueo inmediatamente ás autoridades competentes."

"A colaboración de todos é fundamental para garantir a seguridade da comunidade."

"Non se expón a situacións perigosas e evite lugares descoñecidos."

"Se se sente ameazado, busque refuxio nun lugar seguro e chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717."

"A súa seguridade é a nosa prioridade."

"Traballemos xuntos para crear un entorno máis seguro para todos."

Escena 4 — O outro final. Non deixes ao grupo dentro do busto sen explorar a posibilidade de algo diferente.

4.3

Tradución:

O informe posterior.

Saíndo do personaxe — e volvendo a vostede mesmo.

FACILITADOR: ESCENA. [Pausa.] Saia do seu personaxe. Libérese — literalmente. Sacuda as súas mans, os seus brazos.

[[Todas as persoas quedan en estado de alerta.]]

FACILITADOR: Agora, por favor, formen un círculo. E din o voso nome. O voso nome de verdade. Só o voso nome.

[[Demos volta ao círculo. Cada persoa di o seu nome.]]

FACILITADOR: Acaba de interactuar con algo, ou alguén, que tivo poder na súa vida. Controlou iso durante os últimos 20 minutos. Iso non é unha cousa insignificante.

Preguntas para a análise posterior — Tome o seu tempo para responder a estas.

- "Cal cal papel foi o máis difícil de interpretar? E o máis fácil? Que che di iso?"
- "Houbo algún momento na obra no que recoñeceu algo verdadeiro? Que foi?"
- O vendedor foi detido. Que pasou co vendedor despois? Descríbeo nunha frase.
- "A persoa que dixo a cousa correcta — quen foi esa persoa na túa vida real? Se non houbo ningunha, quen podería telo sido?"
- "Que lle dirías ao personaxe que acabas de interpretar, se pucheses volver atrás?"

Módulo 5

Tradución:

O Acto de Curación

(Nota: Adaptado ao contexto de saúde de SERGAS. Substituír números de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Como realmente se ve a recuperación: realizada en público, xuntos.

Por que isto sempre debe vir ao final.

Acaba de guiar ao grupo a través da dor, o estigma, as dinámicas de poder, a inversión de roles e o colapso. O sistema límbico foi activado. O corpo está a reter algo. Non podes parar aquí. O sistema nervioso necesita un ciclo de finalización —non unha resolución, non un final feliz, senón un sinal fisiolóxico de que o estado activado ten un lugar onde asentarse.

O Acto da Recuperación non é unha representación de estar curado. É unha representación das accións específicas e pequenas que conforman a recuperación: as cousas reais, literais e físicas que significan a recuperación na vida diaria. Realízase en público, xuntos. Porque o corpo aprende facendo, e facelo nun espazo con outras persoas que tamén o están facendo, cambia o significado da acción.

FACILITADOR: Remataremos esta noite mostrando uns aos outros o que estamos a facer realmente. Non o que estamos a intentar facer, senón o que estamos a facer de verdade. Unha acción. Real. Concreta.

FACILITADOR: Pense nunha cousa que faga – ou que estea tentando facer – que contribúa á recuperación. Non se trata dun obxectivo, senón dunha acción. Algo que poida mostrarnos agora mesmo co seu corpo.

[[Demos 60 segundos para que a xente poida pensar.]]

FACILITADOR: Iremos pasando por cada persoa. Cada un/a mostraralle algo sen explicar nada primeiro. Simplemente, mostren. E despois, dinos que é.

EXEMPLOS DE ACTOS CURATIVOS — Comparta estes se o grupo precisa de estímulo.

BEBER UN VAZO DE AUGUA — lentamente, con atención, todo o líquido: "Así é como me hidrato. Todos os días. Parece unha tontería. Antes non facía isto."

FAZER A CAMA — imitar a acción: "Aquí estou eu a facer a cama. Non fixen a cama en tres anos. Agora estou a facela."

AO TOMAR OS SUPLEMENTOS — imitar a acción de abrir unha botella e tomar os suplementos: "Aquí estou eu a tomar o meu metilfolato. Aínda non o entendo

completamente. Pero fágoo."
O paseo matinal — imitar o acto de camiñar, mirando arredor: "Cada mañá. Vinte minutos. Non escoito nada. Simplemente camiño."
CHAMANDO A ALGUÉN — imitando que se está marcando un número de teléfono: "Chamo á miña irmá aos martes. Non falei con ela durante dous anos. Chámola agora."
SENTADO CON O DESEXO — siéntese completamente quieto, con as palmas das mans abertas sobre os xabes: "Eu quédoo sentado con iso durante tres minutos antes de facer calquera cousa. Disipa. Eu quédoo sentado con iso."

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
ESCOBER UNHA COISA — mímica de escribir: "Escribo unha cousa que fixen ben. Todas as noites. Unha cousa. Non unha lista. Unha cousa."
DESFRUTANDO DO DESXE XUZO — imita a acción: "Agora estou a tomar o desxe xuzo. Todos os días. Así de sinxelo. Así é a miña recuperación agora mesmo."

[[Despois de que todas as persoas mostren a súa acción:]]

FACILITADOR: Observen o que acabou de acontecer nesta sala. Cada persoa nesta sala mostrou algo real. Non un plan. Non un obxectivo. Algo que realmente están a facer.
O proceso de recuperación así é como se manifesta. Así é como se ve.

O facilitador: Cerramos como sempre cerramos.

O contido de bioloxía pode ser comprendido.
TODOS: A bioloxía pode ser comprendida.
FACILITADOR: O patrón pode ser modificado.

TRADUCIÓN:
O facilitador: O patrón pode ser cambiado.
TODOS: O patrón pode ser modificado.

Tradución:
O traballo é real e o traballo vale a pena.

(Nota: No contexto de atención sanitaria de SERGAS, substitúe calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)
TODOS: O traballo é real e o traballo vale a pena.
TODOS: Volvedes.

Apéndice

Tradución:

Horario completo das sesións de psicodrama.

90 minutos — a traxectoria completa.

Tempo.	Fase.	O que está a pasar.
0:00–0:10 Tradución:	Apertura.	auga, respiración, Declaración de propósito, frase de apertura Teléfono da Esperanza: 717 003 717
0:10–0:25 Tradución:	Introdución. Ritual.	Nome, tipo, emocións, a traballar niso.
0:25–0:40 Tradución:	Módulo 1 — Rito do Obxecto Tradución:	O ritual do talco para bebés ou do obxecto adaptado, relacionado coa sustancia relevante para este grupo.
0:40–0:55 Tradución:	Módulo 2 — Simulación do Estigma.	A etiqueta, a simulación universal, a tarxeta de reorientación, a curación.
0:55–1:05 Tradución:	Módulo 3 — Desconstrución de clichés.	Perdón e Olvido — Representación da "Letra Escarlate"
1:05–1:25 Tradución:	Módulo 4 — O Colapso.	20 minutos de preparación, 4 escenas, intercambio de roles, debriefing.
1:25–1:35 Tradución:	Módulo 5 — Actuación de curación.	Cada persoa mostra unha acción real de recuperación.
1:35–1:45 Tradución:	Integración e proximidade.	Cierre do núcleo estándar + opción de 10 minutos para compartir información.

Que módulos executar en cada reunión.

- Primeira sesión de psicodrama: Módulo 1 (Rito do Obxecto) só — deixe que o grupo descubra o formato antes de engadir máis.
- Segunda sesión: Módulo 1 + Módulo 2 (Simulación sobre o estigma).
- Terceira sesión: Módulo 3 (Desconstrución de clichés) — ideal para grupos que levan tempo xuntos e están preparados para analizar a linguaxe que están a utilizar.
- Cuarta sesión: Módulo 4 (O momento crítico) — require máis confianza; non se debe intentar ata que o grupo non teña tido polo menos 3 sesións

xuntas.

- Módulo 5 (Actuación curativa) — sempre, ao final de cada sesión de psicodrama.
- Un ciclo completo de 90 minutos: como máximo unha vez ao mes — estas sesións son de alta intensidade; o grupo necesita reunións regulares entre elas para integrar os contidos.